

大韓醫療氣功學會

대한의료기공학회지
J. OF MEDICAL GI-GONG
Vol.11. No.1. 2009.

국궁의 심신의학적 의의와 궁도요법 활용 모델 제시

윤지은* · 최형일* · 박상연* · 강한주*

* : 대한의료기공학회

ABSTRACT

The medical and mental effect of korean archery and presentation model of korean archery therapy

Ji-eun Youn · Hyung-il Choi* · Sang-yeon Park* · Han-joo Kang*

*Dept. of The Korean Academy of Medical Gi-Gong

1. Korean archery is very important in body-mind therapy because it has excellent effect in physical and spiritual culture.
2. Korean archery culture has physical effect that reinforce *eum-gyeong*(陰經) muscles, thus it much affect on reinforcement of *ha-cho*(下焦) and *ha-dan-jeon*(下丹田).

· Received : 25 October 2009 · Revised : 12 November 2009 · Accepted : 26 November 2009

correspondence to : 윤지은(Ji-eun Youn)

경기도 김포시 하성면 541-3 하성한방병원

Tel : 031-999-6666

Fax : 031-999-6600

E-mail : ggiekr@nate.com

3. Korea archery has spiritual effect : etiquette, concentration, a state of balance, discipline, self-control, modesty, courage.

4. Author present model of korean archery culture and think enforcement the model will affect therapy and prevention

Korean archery therapy is on elementary level, lack clinical datas. If the data of therapy which is proved objectively is more larger, korean archery therapy will be more popular by exercise therapies.

Keyword : korean archeric therapy, medical effect, mental effect, 국궁, 궁도요법

I . 緒 論

우리 민족은 과거 東夷族(동쪽의 큰활을 잘 쏘는 민족 [夷→大弓])이라 불리 울 정도로 활을 잘 쏘는 민족으로 알려져 왔다. 또한 현재에도 국제무대에서 명실상부한 양궁강국으로 명성을 떨치고 있다. 양궁과 국궁은 비록 활모양과 경기법칙은 다르지만 우리나라가 양궁강국으로 우뚝 설수 있었던 것은 과거 국궁이 우리민족의 생활에 깊이 뿌리를 내려 한국인의 육체적인 면과 정신적인 면에 있어 큰 영향을 끼쳐 왔기 때문이라고 본다.

현재 국궁은 양궁의 그늘에 가려 매스컴을 크게 타지도 못하고 사라져가는 듯하지만 각 지방, 마을마다 활터가 그대로 보존되어 있어 심신을 단련하고자 활을 쏘는 이들이 많고, 해마다 전국대회가 개최될 만큼 인기 있는 전통 스포츠 종목이다. 활터나 국궁대회에 참여하는 연령층도 놀랍게도 노년층만이 아니라 어린아이에서부터 학생들까지 다양하며 남녀의 구분도 없는 편이다.

이처럼 국궁이 현재에도 인기 있는 전통 스포츠로 굳건히 자리를 지키고 있는 상황을 볼 때, 그 원인을 조명하기 위해서라도 국궁을

행하여 얻어지는 육체적의 효과와 정신적인 효과를 살펴볼 필요가 있다. 또한 이러한 효과를 더욱 극대화시키기 위하여 국공을 쉽게 행할 수 있는 방법도 모색할 필요가 있어 이 논문을 쓰고자 한다.

II. 研究 · 記述方法

(1) 활쏘는 순서대로 각 자세를 설명하였고, 導引法¹⁾과 경혈²⁾과 연관 지어 육체적인 효과에 대해 설명하였다.

(2) 정신적인 면에서는 書經에 제시된 내용을 바탕으로 仁과 義, 德과 禮를 중점적으로 기술하였으며 한의학의 七情의 치우침과 평정을 연

- 1) 昔原台 : 導引術과 養生法, 서울, 書林文化社, 1982, p.19. 기공요법의 하나로 천천히 呼吸하면서 體內 각 부분의 筋骨을 가장 효과적으로 움직이는 것을 특징으로 하는데, 呼吸과 筋肉의 연쇄적 움직임에 따라 체내 각곳의 臟腑와 經絡이 자극되어 氣血의 흐름이 활발하게 되며 그 때문에 체내 구석구석의 모세혈관에 정체되어 邪氣를 담고 있는 瘀血의 還流를 촉진하게 되니, 그 결과 邪氣는 肺와 皮膚를 통하여 밖으로 배출되며 또한 腎臟 등에서 정화되어 大小便으로 배설된다.
- 2) 경락의 기혈(氣血)이 신체 표면에 수주(輸注) 또는 통과하는 중점부위(重點部位). '혈위'(穴位)·'혈도'(穴道)·'기혈'(氣穴)이라고도 한다.

관시켜 설명하였다.

- (3) 한의원에서 지도 가능하고 일상생활에서 쉽게 시행할 수 있는 궁도요법의 모델을 제시하였다.

III. 本 論

심신의학적 의의를 육체적인 의의와 정신적인 의의로 나누어 살펴보기로 하겠다.

1. 육체적 의의

1) 활과 화살의 각 부분의 명칭

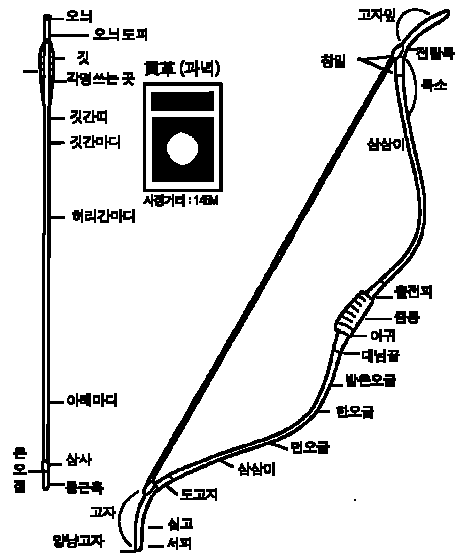


그림 1. 활, 화살의 각 부분 명칭

2) 공사의 신체부위 명칭

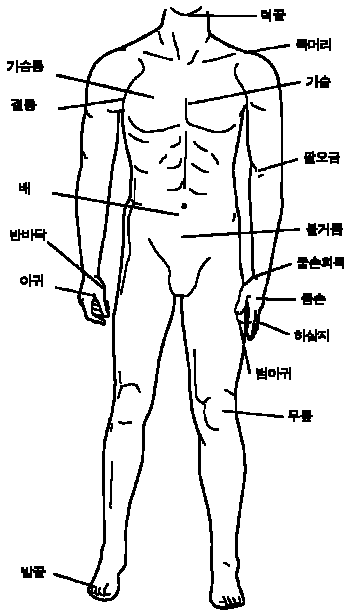


그림2. 공사의 전면부 신체 명칭

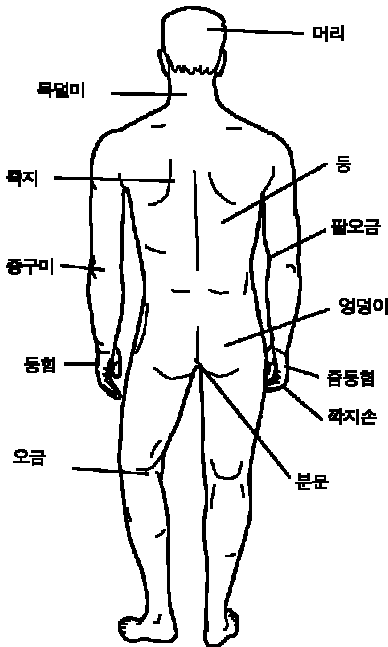


그림3. 공사의 후면부 신체 명칭

3) 활쏘는 자세와 치료효과

전통 사법은 크게 세 부분으로 나눌 수 있다. 예비동작, 본동작, 마무리동작이 그것이다. 다시 이것을 잘게 나누면 동작은 모두 열마디로 할 수 있다³⁾. 그러나 주의할 것은 활을 들어올리기 시작해서 마무리 할 때까지 멈춤이 있어서는 안되며 모든 동작은 물이 흐르듯이 끊기지 않고 이어지면서 이루어져야 한다는 것이다

(1) 발의 자세: 非丁非八⁴⁾

비정비팔(非丁非八)이라 함은 과녁을 향하여 서서 射者가 자신의 발 모양을 보았을 때 양발 끝이 모두 안으로 숙여지면 팔자와 같고 뒷발이 너무 뒤로 나가면 정자와 같으니 이것은 옳지 않으며 정(丁)자나 팔(八)자와 같이 서는 것은 안된다는 것이다.

- 3) 정진명 : 국궁의 전통사법에 대한 고찰, 청주대 교육대학원 석사논문, 2003, p.10.
 4) 이재흥·이은미 : 각궁의 역사를 통해본 해공사 사법지도사 필요성에 관한 고찰, 大韓醫療氣功學會紙 Vol.10 No.1, 2007. pp.175~181.

【방법】

- ① 먼저 앞발만을 디딤하면서 앞발꿈치를 과녁 우측 모서리 쪽으로 돌려 자리 잡고 고정한다.

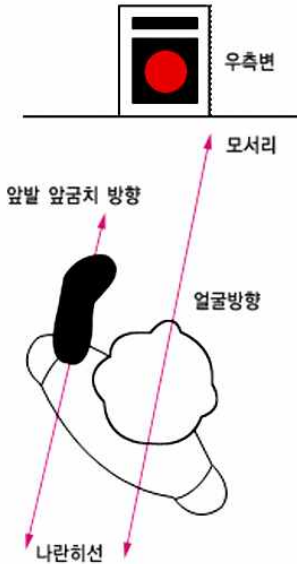


그림 4. 앞발꿈치 방향

- ② 몸통을 과녁 밀변과 대각을 이루도록 앞가슴을 돌려세운다.
- ③ 몸통과 함께 뒷발을 옮기면서 뒤꿈치 사이를 어깨넓이 만큼 벌려 놓고 뒷발 디딤 자리는 몸통방향과 동일하게 과녁 밀변과 대각을 이루는 곳에 자리 잡는다.
- ④ 앞발꿈치 방향을 앞가슴 방향과 일치시켜 놓은 후 그 자리에 고정한다.
- ⑤ 다리를 곧게 펴서 몸통과

함께 어울려 직수형세를 만든다.

- ⑥ 엄지발가락에 힘을 주고 아랫배에 힘을 넣는다.

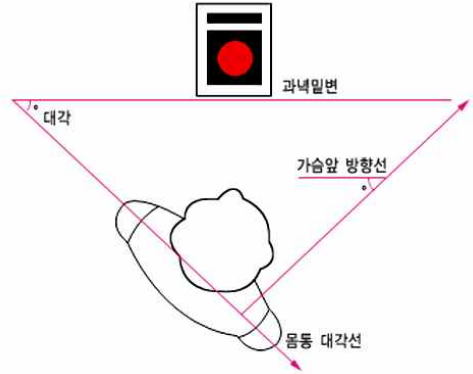


그림 5. 몸통의 방향

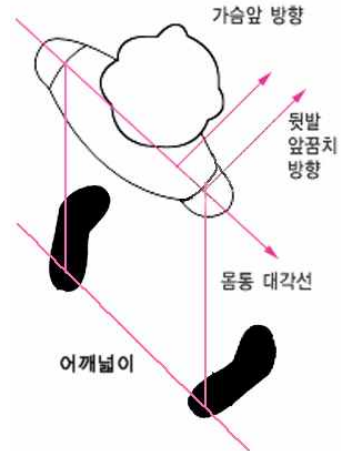


그림 6. 두발간격 어깨 넓이

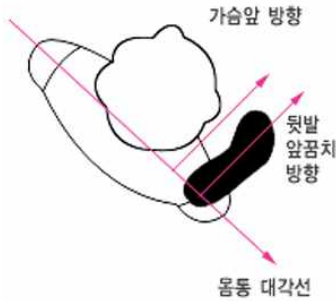


그림 7. 뒷발 앞꿈치방향

【치료 효과】

엄지발가락에 힘을 주게 되면 자연스레 太衝이 開穴되고 그로 인해 湧泉이 開穴되게 된다. 그러면서 地氣가 올라와 하단전에 모여 아랫배가 강화되고 결국 下焦機能이 좋아지게 된다. 또한 經筋學으로 설명하자면, 엄지에 힘을 주면 肝脾腎의 陰經筋이 강화되게 된다. 이는 下焦기능을 좋게 할 뿐만 아니라, 陽經筋만을 많이 사용하여 나타나는 질병의 치료와 예방에 크게 도움을 줄 수 있다고 하겠다⁵⁾.

(2) 손의 자세 : 줌 잡는법

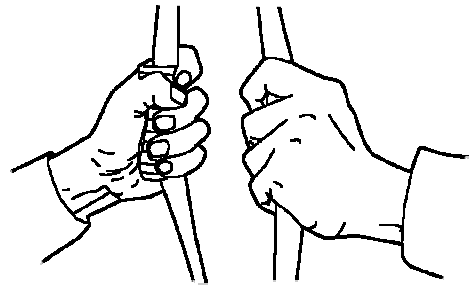


그림 8. 줌 잡는 손의 자세

【방법】

- ① 줌통과 검지가 평행선이 되도록 하며, 엄지손가락으로 줌을 감는다.
- ② 검지의 셋째 마디가 줌통 상부의 선에 일치하도록 기준을 잡는다.
- ③ 먼저 새끼로 줌을 휘어 감고, 약지를 동일한 방법으로 흘러 감으며 중지 또한 아래로 흘러내리듯 줌을 휘 감는다. 하삼지의 흘리기가 끝나면 엄지는 출전피 아래에 위치하도록 하여 화살이 내려오는 것을 방지할 수 있도록 힘이 들어가지 않은 상태로 줌을 잡는다. 마지막으로 검지는 활의 뒷부분에 세워둔다(엄지와 검지에 힘이 들어가면 절대로 아니되며, 엄지는 화살이 아래로 흐르지 않도록 하는 역할만 하며, 검지 또한 활의 뒷부

5) 신성원·이재흥·이은미 : 기마자세에 관한 고찰, 大韓醫療氣功學會紙 Vol. 7 No.1, p.120.

분을 받치기만 한다).

【치료 효과】 6)

쭈뚱을 흘려 잡게 되면 자연스레 습곡이 開穴되고 그로 인해 勞宮이 開穴된다. 습곡은 太衝과 함께 四關穴(Liv3)에 해당한다. 四關穴은 기운을 疏通시켜 어깨나 허리의 통증 및 마비를 치료하기도 하지만 특히 소화불량이나 關格, 霍亂에 特效穴이다⁷⁾. 따라서 쭈뚱을 잡는 자세는 사관을 여는 작용을 하여 소화기능 향상에 큰 도움을 준다고 하겠다.

또한 國弓은 丹田의 힘을 이용하는 것으로 思料된다. 흘려 쥐는 주문은 바로 이 힘을 살리는 방법과 관련이 있는 것으로 사료된다. 흘려 쥐면 활을 반바닥으로 밀게 된다. 그런데 이 때 쭈뚱을 떠받치는 팔은 등힘으로 밀라고 한다. 등힘은 팔뚝과 손등을 뜻한다. 이것은 丹田에 모인 힘이 쭈뚱까지 도달하도록 하려는 것이다. 이는 손의 陰陽의 두 經筋을 모두 단련시키며 팔에 흐르는 모든 經絡인 手陽

明大腸經, 手少陽三焦經, 手太陽小腸經, 手太陰肺經, 手厥陰心包經, 手少陰心經을 모두 鍛鍊시킬수 있는 것이다. 특히 心, 小腸, 心包, 三焦經筋이 強化되면서 下焦의 기운 즉 단전의 기운을 허리에서부터 이어 쓸 수 있을 뿐만 아니라 心肺機能을 강화시킬 수 있다. 下丹田 부위에 小腸과 三焦의 募穴이 있음도 그 근거라 할 수 있다

(3) 살미김

【방법】

- ① 사대에 들어서 쭈뚱을 잡고 난 뒤 발사 할 순서가 되면 천천히 그리고 조용하게 허리에 께찬 화살 하나를 깍지손으로 몸의 앞으로 뽑는다. 그리고 화살에 상처가 있는지를 육안으로 검사하며 이런 일련의 동작은 타인이 보기에 표시가 나면 안된다.
- ② 쭈뚱의 하삼지는 쭈뚱을 고정하고 엄지와 검지를 이용하여 화살을 잡아주며, 깍지손의 검지와 중지로 화살의 오늬 아래 부분을 잡고 엄지로는 현의 절피 부분을 화살의 오늬 방향으로 밀어

6) 배재룡·김창민·나삼식·박영준 : 궁도요법의 한의학적 고찰, 대한의리과학회지, Vol.9 No.1, 2006, pp.143~144.

7) 全國韓醫科大學 鍼灸·經穴學教室 編著 : 鍼灸學(上), 집문당, 1991, p.668.

놓는다. 즉 화살을 현에 억지로 밀면서 끼워 넣는 것이 아니고 현의 절피를 오히려 밀어 넣는 것이다. 이러한 방법으로 하면 절피가 손상되지 않으며 밖에서 다른 사우가 보기에도 점잖게 보인다.



그림 9. 살미김 모습

(4) 힘의 안배

【방법】

사대에 올라 자세를 잡고 살을 절피에 매긴 뒤에는 몸 전체에 힘을 안배해야 하며, 이때의 좋은 방법으로는 허리를 곧게 서게 한 후 목덜미 또한 바로 세우며 양 발의 뒤꿈치를 살짝 들었다 놓기를 서너 번 반복을 한다. 또한 아랫배에 힘을 주며 그것은 항문을 힘차게 오므리는 동작으로 쉽게 이루어진

다. 그러면 엄지발가락부터 힘이 들어서면서 발바닥 전체에 힘이 골고루 접지되며 이러한 힘이 단전과 신체의 모든 부분에 전달이 되어 태산과도 견줄만한 공체가 생성되는 것이다.

【치료 효과】

몸 전체에 힘을 안배함으로써 몸의 균형이 맞게 되어 기운소통이 원활하고 체형이 교정되며, 엄지발가락에 힘을 주면서 下丹田과 下焦가 강화된다.

일반적으로 노인들에게 肛門을 조이는 運動은 특히 좋다고 평가된다. 肛門을 조이면 肛門의 筋肉 運動이 活潑해져 대변을 잘 보게 된다. 대변을 잘 보게 된다는 것은 腸이 活潑해진다는 것을 뜻하니 消化機能이 향상된다는 것이고 이것은 또한 健康으로 이어진다. 그러므로 활을 쏘지 않더라도 肛門을 끊임없이 조여 주면 건강에 아주 좋다. 이는 kegel's exercise 라는 尿失禁 치료 운동과도 같은 것이다. 즉 여성에게는 갱년기 이후 흔한 尿失禁 豫防 및 治療效果도 있는 것이다.

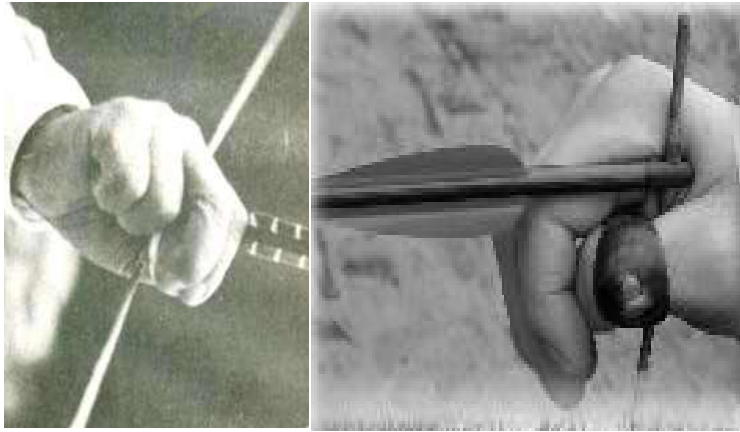


그림 10. 깍지손의 모습

(5) 깍지손

【방법】

- ① 깍지손은 확실하게 세손가락을 이용해야 한다. 그리고 깍지손 어깨(죽구미)에는 힘이 들어가면 절대로 안된다.
- ② 화살의 위치가 아귀에 위치하도록 하며, 화살이 아래로 내려가는 것은 깍지로 받치고 올라가는 것은 검지의 셋째마디 부분으로 화살을 왼쪽(몸의 안쪽)으로 밀면서 고정한다. 즉, 깍지손을 시계 반대 방향으로 약간 돌리는 것이다. 이때의 모양은 엄지를 제외한 손가락 4개가 현을 중심으로 오른쪽의 밖으로 나와야 한다.

(6) 거궁

【방법】

- ① 거궁은 사대에서 몸과 마음의 준비가 된 상태에서 시작된다.
- ② 중손과 깍지손이 활을 정점으로 하여 머리 높이에서 커다란 타원을 그리도록 하며 깍지손이 이마 높이거나 같은 위치에 있어야 한다. 또한 이때 활에 매겨진 화살촉은 약 45°의 각도를 유지함이 적당하다.
- ③ 깍지손의 팔꿈치는 일직선으로 어깨 위에 위치해야 하며 죽구미와 팔오금은 평행을 이루어야 하고 중손회목은 약간 꺾인 상태로 늘어뜨린다. 그리고 양 어깨



그림 11. 거궁 모습

- 의 힘을 완전히 털어낸다.
- ④ 첫 당김을 시작한다.
 - ⑤ 서서히 각지를 끌면서 당김을 시작한다. 이때의 시선은 당연히 과녁과 바로 해야 하며, 몸 또한 곧은 자세이다. 첫 당김과 더불어 몸의 상체(허리에서 어깨부위)가 시계 방향으로 돌기(틀어지는 것) 시작해야 한다. 그러나 몸은 돌아가되 시선(머리)은 항상 과녁과 바로 해야 한다.
 - ⑥ 첫 당김과 더불어 몸 상체가 돌아가면 화살은 자연스럽게 들어오기 시작한다. 각지를 어깨위로 서서히 끌면서 줌을 앞으로 내밀면서

줌의 팔등이 바로 서게 한다.

【치료 효과】

이처럼 활을 이마로 들므로 해서 어깨부분들이 편안하게 풀리면서 어깨와 목 근처의 經穴들이 열리게 되어 이를 上部쪽 질환, 어깨, 등 쪽의 뭉친 근육이나 心, 肺질환에 응용할 수 있다고 생각되는 것이다. 고개는 돌려서 정면을 향하게 되는데 이는 導引法의 목 돌리기와 같은 효과를 가져 올 것으로 사료된다⁸⁾. 발가락 엄지 쪽으로

8) 목으로 지나는 모든 經絡과 경근, 즉 수족 삼양경을 사용하기에 경추의 부정렬을 바로잡아주고 강직을 풀어주며 머리를 맑게 해주어 기운의 순환이 잘 되게 한다. 각종 경추질환과 자동차사고 후유

힘을 주면서 안쪽 經筋을 더욱 단련하며 항문을 조이는 것은 바로 방광 괄약근을 비롯한 하체의 생식기를 담당하는 주요 근육을 이용 會陰을 강화시키게 된다. 會陰은 특히 여성들에게 있어 下焦의 질환 예를 들면 月經痛 및 생식기 질환에 좋은 효능을 발휘할 수 있다⁹⁾. 나이가 들면서 뼈는 점점 오그라드는데 특히 등뼈와 허리뼈가 만나는 자리가 가장 잘 휘게 된다. 그런데 활을 쏘면 가슴을 펼치면서 등뼈도 저절로 곧게 펴진다. 등뼈가 펴질 때 가장 편하게 펴지는 장기는 위장이니 그래서 위장이 제 기능을 다하게 되고 소화액도 분비가 잘 되어 소화제를 먹은 것처럼 소화가 잘 되는 효과가 나는 것으로 사료된다. 뿐만 아니라 들어 올릴 때 허리를 곧게 펴기 때문에 膀胱經筋을 바로 잡아주고 背腧穴을 자극해 전반적인 人體內臟 機能의 향상을 가져올 수 있다.

증, 두통, 안이비인후질환, 고혈압, 신경병증, 신경성위장질환등에 적용한다. (유광열·이재흥·나상식·박종웅 : 無心氣功의 導引法 및 일반공법 소개, 大韓醫療氣功學會紙 Vol.8 No.1, 2005, p.25)

9) 全國韓醫科大學 鍼灸·經穴學教室 編著 : 前掲書, p.719.

(7) 만작

【방법】

- ① 만작이란 최대한 밀면서 당길 때를 말하는데, 외부에서 보기에는 움직임이 없는 고요함이나 궁수에게는 앞 손과 뒷손의 끊임없는 밀고 당기기 동작이다.
- ② 만작을 하는 그 순간에는 고요한 시점이 온다. 그것은 뒤로 옮겨가던 각지손이 멎으면서 앞뒤손이 서로 균형을 이룬 순간이다. 이 균형은 극히 짧은 순간동안 이루어졌다가 다시 흔들린다. 이 흔들림은 앞 손의 미는 힘과 뒷손의 당기는 힘이 서로 다르기 때문에 생기는 것이다. 즉, 만개 궁체의 동작은 중용의 자세를 취함이다.
- ③ 화살이 정작까지 들어오면 호흡을 들이면서 가슴을 활짝 빼개며 각지손을 시계반대 방향으로 죄기를 실시한다. 그리고 중의 아래장(중손의 반바닥 사용)을 약간 민다는 느낌으로 받친다. 그러면 화살은 만작이 될 것이다.
- ④ 만작에서 현은 가슴에 달으며, 화살은 볼에 붙이고, 각

지는 어깨에 붙인다.



그림 12. 만작의 모습

으로 위로해서 원을 그리며 빠지는 것이다(發如虎尾).



그림 13. 유전 및 이시 모습

(8) 유전 및 이시

【방법】

- ① 만작이 된 상태에서 표가 보이더라도 이시를 하면 절대 안된다.
- ② 만작에서의 시선은 항상 표에 주시하고 있다. 여기서 호흡을 절대 안정시키고 가슴을 벌리는 느낌으로 약 3초간의 유전을 시행해야 하며, 각지손을 뒤로 높게 버린다. 화살이 내 몸에서 출발을 하는 것이다.
- ③ 이때의 각지손의 동작은 각지를 의식하면서 빼는 것이 아니고 각지손의 무게 중심을 팔꿈치에 둔 채로 팔꿈치를 아래로 살짝 내리게 되면 각지는 자연히 어깨를 기준

【치료 효과】

활을 당겨 쏘 때는 가장 균형이 이루어 졌을 때 자연적으로 활이 나가게 된다. 이는 역시 만작과 연결되는 의미로 균형을 중요시하며 또한 가득 찬 기운을 활을 쏘아 펼쳐 다시 內部 臟器를 돌아 下丹田으로 수렴할 수 있게 한다고 사료된다. 또한 이때에도 그저 멈춤 상태에서 놓는 것이 아니라 계속해서 아주 미세하게 힘이 주어지고 있는 상태에서 극점에서 놓는 것이라 韓醫學의 陰極則陽 陽極則陰의 原理와 相通하며 導引法에서 최대한 몸을 신전 내지는 수축한 상태에서 힘을 한순간에 탁 빼서 몸을 이완시키면서 기운을 소통시

키는 것보다 의미가 통하는 것이다.

(9) 마무리

【방법】

- ① 이시를 마친 후에 활을 즉시 거두지 말 것이며(화살이 나간 상태를 그대로 유지) 어떠한 동작도 취하지 않는다. 단지, 화살이 과녁으로 날아가는 것을 주시할 뿐이다.
- ② 화살의 방향과 크기 그리고 바람을 정확히 보아야 할 것이며, 화살이 땅에 완착한 후에 이시한 동작을 거둔다.

【치료 효과】

이는 全身의 적절한 弛緩을 통해서 다음 동작을 준비할 뿐만 아니라 기운과 체액의 정상적인 소통을 유도한다. 특히 上體의 긴장을 풀어주고 흉곽을 편안하고 안정되게 해주어서 心臟과 肺의 부담을 덜어주고 머리를 맑게 하므로 각종 心肺疾患, 頭痛, 高血壓 등의 질환에 효과가 있다¹⁰⁾.

10) 유광열, 이재흥, 나삼식, 박종웅 : 前揭書, p.29.

2. 정신적 의의

강¹¹⁾은 국궁계에서 가르치고 있는 도와 덕에 대한 가르침을 경서를 중심으로 살펴본 글에서 7가지의 정신적 의의를 제시하였다.

첫째, 예절이다. 이것은 《論語》에서 보이는 공자의 대사례에서의 그 일단을 엿볼 수 있다고 하였다¹²⁾.

둘째, 활쏘기를 통한 자기 자신에 대한 성찰을 심화시키는 것이다. 이는 《中庸》에서 그 뜻을 찾았다.¹³⁾

셋째, 활을 통하여 법도 준수를 통한 전통을 계승한다는 것이다. 이는 《書經》에서 그 뜻을 찾았다¹⁴⁾.

11) 강신엽 : 국궁에 방영된 철학사상, 민족학술자료총서 전통무예 7, 2003, pp.125~138.

12) 《論語》八佾 제3에 보면 “군자는 겨루는 바가 없지만 활쏘기에서는 반드시 승부를 겨룬다. 읊하고 양보하여 올라가고 내려와서는 술 마신다. 이렇게 겨루는 것이 군자이다.(君子無所爭 必也射乎 揖讓而升 下而飲 其爭也君者)”

13) 《中庸》 14장에 보면 “활쏘기는 군자와 유사한 것이 있다. 정곡을 잃더라도 돌이켜 자신에게서 구한다.(射有似乎君子 失諸正鵠 反求諸其身)”

14) 《書經》 「상서」 태감상에 보면 “만약 사냥하는 사람이 쇠뇌를 펼치고 있다면 오늬가 사법에 맞았는가를 가서 살펴보

넷째, 확고한 교육 철학과 중도의 실천을 이야기하였다. 이는 맹자의 예에서 찾았다¹⁵⁾.

다섯째, 정신집중의 의의를 찾았다. 이 역시 《孟子》에서 그 의의를 찾았다¹⁶⁾.

여섯째, 威儀를 갖춘 용맹함을 얻을 수 있다 하였다. 이는 《詩經》에서 그 뜻을 찾았다¹⁷⁾.

일곱째, 적절한 시기에 자신의 능력을 발휘할 수 있는 효율성 극대화에 의의를 찾았다. 이는 《周易》에서 그 뜻을 찾았다¹⁸⁾.

고서 시위를 놓는다. 이와 같이 법도를 공경하고 조상의 행하던 바를 따른다.”

15) 《孟子》「盡心章句」上41 “훌륭한 장인은 못난 장인을 위해서 승묵(목수들이 사용하는 먹줄)을 바꾸지 아니하며, 예(명궁의 한사람)는 못난 사수를 위해서 구울(활쏘기 할 때 시위를 가지곤 당기는 것)을 변경하지 아니한다. 군자는 당기기만 하고 쏘지 않기를 뭘 뜻이 하여 중도를 지키고 서 있으면 능력 있는 자가 따른다.”

16) 《孟子》「告子章句」上9후에 “가령 혁추(바둑의 일인자)가 두 사람에게 바둑을 가르친다고 할 때, 한 사람은 마음을 전일하게 하고 뜻을 극진히 하여 혁추의 가르침만을 듣고 있고, 한 사람은 비록 듣고는 있더라도 마음 한구석에 큰 고니가 이르려한다고 여겨서 활을 당겨 쏠 것을 생각한다면, 비록 함께 같이 배웠더라도 수준이 같을 수가 없다.”라고 하였다.

17) 《詩經》「國風 齊風 猗嗟章에 “아! 준수한 외모에/ 맑은 눈에 멋진 눈썹/ 춤을 추면 돋보이고/ 활을 쏘면 명중하네/ 네 화살이 명중하니/ 외란을 막으리라”라고 하였다.

18) 《周易》卷23「繫辭」下에 “새매는

또한 강¹⁹⁾은 國弓계에서는 이런 마음의 자세를 9戒訓으로 요약해서 궁도인의 지켜야할 덕목으로 삼고 있다고 하여 그 구체적 내용을 다음과 같이 이야기 하였다.

1) 仁愛德行

‘인(仁)’이란 자신의 사욕을 극복하고서 예로 돌아가는 것을 말하며, 사물의 근원이 되는 것이기도 하다²⁰⁾. 덕이란 마음에서 터득한 바가 있는 것으로서 예(禮)·악(樂)이 구비된 상태를²¹⁾ 말한다. 樂은 마음속에서 우러나기 때문에 고요하며, 禮는 밖에서 행해지기 때문에 문채가 빛나게 되는 것이다²²⁾. 따라서 ‘仁愛德行’은 禮와 樂을 중시하는 활쏘기에 있어서 자신의 수양 방법을 제시해주고 있다고 하겠다.

2) 誠實謙遜

날짐승이고 활과 화살은 기구이며 쏘는 이는 사람이다. 군자가 몸에 기구를 숨기고 있다가 때를 기다려 움직이는데 어찌 이롭지 않음이 있겠는가?”하였다.

19) 강신엽 : 前掲書, pp.125~138

20) 《論語》권12, 「顏淵」제12

21) 《禮記》권18, 「樂記」제18

22) 《禮記》권18, 「樂記」제18

성실이란 사물의 시작이자 종점
이므로 성실해야 만이 사물을 성취할 수 있다²³⁾. 따라서 성실은 하늘도 감동시키기도 하고 神을 감동시키기도 한다. ‘겸손’이란 현명의 대상이기도 하면서 이익을 획득할 수 있기에 天道라고 규정되어 있기도 하다²⁴⁾. 천도라고 하는 것은 변화하므로 더욱 더 겸손해야 만이 화를 면할 수 있는 것이다.

3) 自重節操

교육자이든 피교육자이든 간에 각자에게 주어진 법도와 원칙이 있게 마련이다. 교육자의 경우에는 전통적으로 계승되어온 내용과 자신이 터득한 진리를 후학에게 전수해 줄 의무가 있다. 피교육자의 경우에도 스승의 교육 내용을 익히는 데에 전념해야하고 또 이것을 통해서 자신의 영역을 넓혀야 할 의무가 있다. 교육자의 철학과 피교육자의 노력이 일체가 될 때 소기의 목적을 이룩할 수 있다. 이런 면에서 볼 때 각자가 절조를

중시하는 것은 공동의 목표 달성을 위해서는 필수적인 것이라고 할 수 있다.

4) 禮儀嚴守

활쏘기는 주지하듯이 禮로 시작해서 禮로 끝난다. 禮를 시행하기 위해서는 이에 적절한 의식이 있게 마련이다. 현대에는 그 의식과 절차가 매우 간소화되었지만, 시대가 올라갈수록 그것은 매우 복잡한 양상으로 나타난다. 그 대표적인 것이 위에서 살펴본 바와 같은 대사례와 같은 국가적인 행사이며, 또 향사례와 같이 각 지방에서 행하던 사례에서도 잘 나타나고 있다. 언제나 그러하듯이 내용이 있으면 이것을 표현할 수 있는 형식이 필요한 것이다. 따라서 인간의 마음을 표현하기 위해서는 禮가 필요하며, 이러한 禮를 갖추기 위해서는 의식이 필요하다. 그러므로 禮와 儀의 표현은 경우에 따라서는 지나치게 형식화되거나 또는 각박하다고 느껴질 정도로 엄숙하지 아니하면 안 되는 그 배경이 있게 된다고 할 수 있다.

23) 《中庸》 제25장

24) 《書經》 권2, 「大禹謨」

5) 廉直果敢

廉直이란 모서리가 지듯이 각을 형성하고 곧은 상태를 의미하며, 과감이란 우유부단의 상대적인 개념이다. 廉은 그 자체로써 의지를 세우게 됨으로써 廉을 소유하게 되면 욕심에 의하여 좌지우지되지 않는다²⁵⁾. 자신의 욕심에 대한 통제 능력 여부는 곧 도덕성의 기준이기도 하다. 따라서 ‘廉直果敢’이라고 하는 것은 어느 경우에서든지 입장이 분명하고 절도가 있으며 과단성 있을 때 사용하는 용어이다. 이러한 廉直果敢의 자세는 특히 시위를 놓을 때에 가장 중시된다고 볼 수 있다.

6) 習射無言

활쏘기는 고도로 정신집중을 요구한다. 활과 몸과 마음이 혼연일체가 되어야 소기의 성과를 기대할 수 있다. 활쏘기의 5대 기본에도 잘 나타나듯이 활을 다루는 기술적인 측면, 이것을 받혀줄 수 있는 자세, 과녁을 향한 시선고정, 가장 알맞은 호흡법, 마음의 안정

25) 《禮記》 권18, 「樂記」 제18

등이 거의 동시에 이루어지게 된다. 이러한 과정에 있는 상태에서는 말을 할 수도 없으며, 또 해서도 안된다. 말을 하거나 잡념이 생기면 그 결과는 불문가지이다.

7) 正心正己

활쏘기에 있어서 안으로 뜻이 바로고 밖으로 몸이 곧아야 활과 화살을 잡는 것이 살피고 견고하고 서야 뒤에 적중할 수 있다. 마음을 바르게 하고 자신을 단정하게 해야 공경하는 마음이 생겨나고, 공경하면 용모가 엄숙하며 마음이 평화로우면 기가 펴지고 마음이 전일하면 보는 것이 살피진다²⁶⁾. 그러므로 마음으로 통달하기 때문에 제때에 하면서도 이치가 구비된다. 마음이 순수하기 때문에 양보하면서도 성실하다. 마음이 넓기 때문에 이겨도 떠벌리지 않으며 저도 해이하지 아니하다.

8) 不怨勝者

활쏘기는 자신에 대한 성찰을 심화시키는 것이다. 활쏘기는 결과보

26) 《禮記》 권18, 「樂記」 제18.

다는 과정을 중시하기 때문에 적중하지 못하더라도 자기 자신의 잘못을 인정할 뿐 남을 탓하지 않으며 자기 자신을 돌이켜 성찰해보는 정신을 배양해준다. 뿐만 아니라 승부에도 집착하지 않기 때문에 자신을 이긴 자를 원망하지 않는다. 執弓諸原則에도 명시되어 있듯이 “활을 쏘았지만 적중하지 않더라도 그 원인을 자신에게 돌이켜서 구할 수 있는” 여유를 갖게 되면 심신 수련에 보다 바람직한 결과를 가져올 것이다.

9) 莫彎他弓

기량의 우열과 완력의 강약이 개 인차가 있는 만큼 활을 다루는 방법이나 射法 역시 사람에 따라 다르다. 활쏘기는 마음과 몸과 활이 혼연일체가 될 때 비로소 소기의 성과를 거둘 수 있다. 따라서 활은 소유자의 고유권한이라고 할 수 있다. 이것을 무시하고 남의 활을 함부로 다루는 행위는 반드시 삼가 해야 한다.

본론에서 살펴 본 것처럼 우리 민족의 오래 역사와 함께 하였던 궁도는 우리의 생활에 깊이 뿌리를 내려 한국인의 육체적인 면과 정신적인 면에 큰 영향을 끼쳐 왔음을 알 수 있다. 이러한 궁도의 실용성과 잠재성을 활용하여 의학적인 활용을 시도할 수 있다는 것은 당연한 귀결이라 할 수 있다.

본 저자는 이를 좀 더 구체적이고 실천적인 방식으로 활용하기 위하여, 앞서 밝힌 심신의학적 의의를 정리 활용하여, 배²⁷⁾의 논문에서 제시된 동작을 신체상황 상 궁도요법을 스스로의 힘으로 할 수 있는 환자군과 할 수 없는 환자군을 고려하여 이를 나누어 재정비해 보았고, 궁도자세의 숙달 정도에 따라서 시행할 수 있는 요법의 단계로 나누어 보았다.

심신의학적 의의를 정신적인 면과 육체적인 면으로 구분하여 요약 정리를 해보면 다음과 같다.

1. 정신적 의의

IV. 考察

27) 배재룡·김창민·나삼식·박령준 : 前揭書, pp.153~155.

국궁은 그 적중 수보다는 집중자세를, 집중자세 보다는 마음의 안정을 중요시하여 온갖 욕망, 슬픔, 분노, 기쁨을 제어하는 마음수련으로의 한 방편이 될 수 있다.

이는 경서에 등장하는 궁도에 관한 문구에서 그 뜻을 찾아 볼 수 있다. 그 구체적인 내용으로 살펴보면, 예의범절과 형식을 엄격히 하고 있는 궁도의 실천을 통해 예절을 존중하는 법을 배울 수 있다. 또한 활을 쏘는 동안에 집중과 안정을 통해 자기 자신에 대한 깊은 성찰을 얻을 수 있으며, 궁도를 익히고 배우는 과정에서 확고한 교육철학과 치우치지 않는 중도의 철학을 배울 수가 있다. 일단 한번 결정되면 목표를 향해 망설임 없이 나아가는 화살의 과단성과, 목표물에 거침없이 파고드는 것을 통해 威儀를 갖춘 용맹함을 얻을 수 있다. 이러한 모든 것이 잘 조화를 이룰 때에 적절한 시기에 자신의 능력을 최대한 발휘할 수 있는 효율성을 또한 배울 수가 있다.

國弓계에서는 이러한 정식적 의의의 또 다른 표현으로 궁도인이 지켜야할 마음의 자세인 9戒訓의 덕목을 강조하고 있다. 이는 1) 仁

愛德行 2) 誠實謙遜 3) 自重節操 4) 禮儀嚴守 5) 廉直果敢 6) 習射無言 7) 正心正己 8) 不怨勝者 9) 莫彎他弓로 삼고 있다.

2. 육체적인 의의

육체적 의의를 동작별로 표로 정리하면 <표 1.>과 같다.

3. 궁도요법의 모델 제시

앞서 밝혔듯이 이와 같은 국궁의 심신의학적 의의를 바탕으로 삼아 질병을 치료하고 예방하는 방법으로 국궁을 활용한 요법, 즉 궁도요법의 모델을 제시하고자 한다.

이는 궁도자세를 환자에게 시행하게 하여 치료효과를 극대화하고자 하는 방법이다.

먼저, 적극적인 치료법인 만큼 의료적인 상황을 고려해 신체상황상 궁도요법을 스스로의 힘으로 할 수 있는 환자군과 할 수 없는 환자군으로 나누어 제시하였고, 스스로 행할 수 있는 경우 궁도자세의 숙달정도에 따라서 시행할 수 있는 요법의 단계를 나누어 제시하였다.

표 1. 國弓 동작의 육체적 의의

자세	신체적 효과	응용 질환	비고
발의자세 (非丁非八)	<ul style="list-style-type: none"> • 太衝 開穴: 下丹田강화, 下焦기능 향상. • 陰經筋이 강화 : 下焦기능 향상, 陽經筋만 주로 사용하여 나타난 질병 치료와 예방 	下腹無力, 下肢無力, 腰膝疾患, 肝腎兩虛疾患	
손의 자세 (쥬통잡는법)	<ul style="list-style-type: none"> • 合谷 開穴 : 소화기능 향상. • 手陰陽 經筋 단련 : 心, 小腸, 心包, 三焦 經筋 強化. 	關格, 霍亂, 胃腸管 疾患, 上肢關節部 疾患	
힘의 안배	<ul style="list-style-type: none"> • 몸의 균형 조절 : 기운 소통 원활, 체형 교정. • 下丹田과 下焦의 강화. • 제항 운동 : 소화력 향상, 丹田 강화, 비뇨생기기계질환 치료와 예방. 	腰脊椎 側彎, 泌尿生殖器 疾患, 尿失禁, 月經痛, 胃腸管疾患	
거궁	<ul style="list-style-type: none"> • 頸項部 開穴 : 頸項部 이완 효과, 心肺기능 향상. • 提肛 운동 : 소화력 향상, 단전강화, 비뇨생식기계 기능에 도움. • 등이 펴짐 : 소화력향상, 背俞穴을 자극하여 전신 내장 기능 조절. 	頭痛, 頸項部疾患, 腰脊椎疾患, 心肺疾患, 月經痛	
만작	<ul style="list-style-type: none"> • 몸의 균형 조절 : 기운 소통 원활, 체형 교정. • 전중혈 개혈 : 정신적 안정, 開鬱 	火病, 精神疾患, 腰脊椎疾患	
유전 및 이시	<ul style="list-style-type: none"> • 몸의 균형 조절 : 기운 소통 원활, 체형 교정. 	腰脊椎疾患, 頭痛, 高血壓	
마무리	<ul style="list-style-type: none"> • 全身 弛緩 조절 : 기운 소통, 下氣 작용. 	頭痛, 高血壓	

1) 환자 스스로 궁도 요법을 시행 하는 의미가 있다.

할 수 없는 경우

환자를 눕혀놓고 엄지발가락과 발목을 잡고 회음이나 제중방향으로 미는 것이다.

이는 非丁非八의 자세를 누워서 행하게 하는 것으로 음경근을 강화시켜 하초와 하단전을 강화하게

하는 의미가 있다.

2) 환자 스스로 궁도요법을 시행

할 수 있는 경우

(1) 누워서 하는 자세

누운 상태에서 환자 스스로의 힘으로 엄지발가락을 會陰 또는 臍

中部位를 향하여 당겼다가 반대로 밀었다가 하는 운동을 반복한다. 끝까지 당긴 상태에서 10초 동안 유지하고 밀어줄 때에는 벽을 밀어내는 듯한 느낌으로 한다.

(2) 서서 하는 자세

이는 빈 활을 이용하여 서서 활 쏘는 자세를 반복 연습하는 것이다.

① 1단계

설 때에는 間方에 서도록 한다. 발의 모양은 비정비팔(非丁非八)로 선다. 앞쪽 발은 正方에서 약 10도 정도 안쪽으로, 뒤쪽 발은 90도 방향 正方에서 10도정도 안쪽으로 서게 된다. 발뒤꿈치 사이는 좌우의 거리가 半足長 정도 확보되어야 한다. 이렇게 서 있는 것을 기본으로 하여서 각 개인에 따라서 스스로 자신의 발을 놓는 자리를 잡아야 한다. 그래야 엉덩이를 조였을 때에 제대로 조여지게 되는 것이다.

몸통은 間方을 향하고 시선은 正方을 본다. 마음속으로 십자를 그린다. 표적을 향하여 전후방향으로

중축을 그리고 좌우방향으로 횡축을 그린다. 이때 내가 서있는 위치는 십자의 중앙에 서 있는 것이 아니고 약간 비껴서 서 있게 된다. 右弓手(오른손잡이)는 십자 중심에서 약간 좌측에, 左弓手(왼손잡이)는 약간 우측에 서 있게 되는 것이다.

엄지발가락을 힘을 주어서 땅바닥을 잡듯이 하고 나머지 네 발가락을 내려놓는다. 이러면 太衝穴이 열리고 湧泉穴이 열리게 된다. 항문과 엉덩이를 10초 동안 조여 주었다가 풀어준다. 이때 몸의 무게 중심은 엄지발가락 쪽으로 되어야 한다. 이와 같은 운동을 4-5회 반복한다. 이를 1세트라 한다. 발을 좌우를 바꾸어서 1세트를 한다. 위와 같이 좌우 4-5세트씩 한다. 엉덩이의 힘을 주고 있을 때에 궁도요법의 시술자(지도자)는 환자의 엉덩이를 손바닥으로 두들겨 보아서 단단하게 되는지 확인한다. 혹시 한쪽은 되고 한쪽은 안되면 안되는 쪽의 다리를 종아리부터 대퇴부까지 內側을 손바닥으로 두들겨 주어서 단단하게 되도록 해 준다. 어른이 어린 아이가 예쁘다고 엉덩이 두들겨 주는 것이 하작교

(下鵲橋)가 잘 되고 있는지 확인해 보는 의미가 있다고 할 수 있다. 체벌을 가할 때에도 엉덩이나 종아리 부위를 두들겨 주는데 이것도 체벌의 효과와 함께 하작교(下鵲橋)가 잘 될 수 있도록 하는 의미 있는 행위가 된다.

② 2단계

1단계를 실시하여서 숙달이 된 경우에 2단계를 지도한다.

2단계의 각 동작은 3단계 동작의 엉덩이를 조여 준 상태에서 바로 이어서 실시한다. 줌손을 들어 올렸다가 10초간 유지한 후 내려준다. 줌손을 잡는 방법은 1, 2지는 힘을 주지 않고 쪽 펴 주고 엄지손가락의 뿌리 부위와 3, 4, 5지(下三指)로 잡아준다.

줌손을 들어 올리는데 줌손은 팔꿈치가 굽혀지지 않게 쪽 펴서 백회혈 부위에 맞추고 각지손은 2, 3, 4지를 구부려서 시위를 당긴다. 이때 각지손은 거의 당기지 않고 살짝 대고 있는 듯이 한다. 위치는 無心穴에 맞춰준다. 이런 손의 모양은 물동이를 이듯이 한다. 들어 올렸을 때 줌손의 방향은 손바닥

이 앞쪽으로, 각지손은 손바닥이 몸쪽으로 오게 한다. 줌손을 들어 올릴 때 어깨에서 옆구리 뒤쪽으로 짝 당기는 듯한 느낌이 들어야 한다.

2단계 실시 중 5회중에 1회는 각지손을 코 부위정도까지 내려오도록 한다.

시행하는 횟수는 1단계와 같다.

③ 3단계

3단계 동작은 1단계와 이어지는 2단계 중 들어 올린 상태에서 각지손을 아래 방향으로 당겨서 턱 밑까지 오게 한 후 활의 방향을 약간 틀어서 줌손을 앞으로 밀듯이 하면서 내려온다. 지면과 45도 각도까지 내려온다. 각지손은 中府穴 部位까지 내려온다. 이 자세에서 10초간 유지하였다가 자세를 풀어준다. 5회를 1세트로 하여 좌우 각 4-5세트씩 실시한다.

이 요법은 실제 활을 쏠 때 얻어지는 치료효과를 중점적으로 하여 만든 것으로 이것만 행하여도 질병치료와 예방에 큰 도움을 준다. 활을 쏠 수 있는 여건이 되지 않는 환자들의 경우 각 한의원이나

한방병원 등에서 환자들에게 이를 지도하여 일상생활을 하는 가운데 연습할 수 있다면 더욱 좋다. 그러나 가장 좋은 것은 실제 활을 쏘는 것이다. 발디딤에서부터 거궁, 만작, 발시, 마무리까지 직접 해보고 계속 연습하다보면 정신적 수양에 더 큰 도움이 될 것이라 사료된다.

현재 각 한의원 등지에서 치료하는 방법 중 침구, 약물치료는 신체적인 면에서 효과에 비해 정신적인 면에서의 치료에 다소 미흡한 점이 있다. 그렇기 때문에 상담, 음악, 미술, 향기 치료 등 여러 가지 다양한 치료법이 시행되고 있고, 의료기공학적인 방법으로는 요가, 도인법, 단전호흡, 선자세 등의 수련법이 시행되고 있다. 그러나 이들 수련은 인내력이 많이 필요한 것이므로 환자들이 쉽게 하기 힘들고, 지도자가 없이는 위험도 따를 수 있기 때문에 실제 수련을 하기보다는 수련의 효과를 가지고 있는 운동요법이나 기계요법이 필요하다. 궁도요법을 시행하면 선자세의 가장 큰 목적이자 효과인 하단전 강화효과가 매우 크고, 빈 활

당기기 하는 동작 하나하나에 導引法의 기본 동작이 포함되어 있다. 또한 순서대로 동작을 행하고 호흡을 가다듬는 과정을 여러 번 반복하다보면 마음을 안정시키고 한쪽으로 치우친 감정들을 조절하는데 도움을 줄 수 있게 된다. 따라서 궁도요법을 시행함으로써 육체적, 정신적 치료와 수양에 큰 효과를 얻을 수 있다고 사료되며 이는 현재에도 국궁을 즐기는 이들이 많은 이유라고 하겠다.

V. 結論

1. 국궁은 육체적인 수양뿐만 아니라 정신적 수양에도 큰 효과를 얻을 수 있어 심신의학적으로 활용가치가 높다.
2. 국궁의 수련은 육체적으로는 陰經筋을 강화시켜주고, 이는 곧 下丹田 및 下焦의 강화에 효과가 큼을 알 수 있다.
3. 국궁의 수련은 정신적으로 예의바름, 집중력, 마음의 안정, 감정을 조절할 수 있는 자제력과 절제

력, 겸손함, 용맹함 등을 얻을 수 있다.

4. 이와 같은 국궁 수련의 심신의학적인 가치를 활용한 궁도요법의 모델을 제시하고, 시행함으로써 질병의 치료와 예방에 효과를 거둘 수 있을 것으로 사료된다.

이상과 같은 궁도요법은 아직 임상 활용에 초보적인 단계이므로, 임상적 데이터가 부족하여 객관적인 효과를 입증하기엔 부족한 실정이다. 향후 궁도요법의 동작과 방법을 적용한 많은 임상적 데이터를 확보하여 궁도요법의 효과가 객관적으로 증명됨으로써 궁도요법이 운동요법의 일반요법으로 자리매김 되기를 기대해 본다.

3. 昔原台 : 導引術과 養生法, 서울, 書林文化社, 1982, p.19.
4. 신성원·이재흥·이은미 : 기마자세에 관한 고찰, 大韓醫療氣功學會紙 Vol.7 No.1, p.120.
5. 유광열·이재흥·나삼식·박종웅 : 無心氣功의 導引法 및 일반공법 소개, 大韓醫療氣功學會紙 Vol.8 No.1, 2005, p.25, p.29.
6. 이재흥·이은미 : 각궁의 역사를 통해 본 해궁사 사법지도사 필요성에 관한 고찰, 大韓醫療氣功學會紙 Vol.10 No.1, 2007, pp.175~181.
7. 全國韓醫科大學 鍼灸·經穴學教室 編著 : 鍼灸學(上), 집문당, 1991, p.668, p.719.
8. 정진명 : 국궁의 전통사법에 대한 고찰, 청주대 교육대학원 석사논문, 2003, p.10.

VI. 參考文獻

1. 강신엽 : 국궁에 방영된 철학사상, 민족학술자료총서 전통무예 7, 2003, pp.125~138.
2. 배재룡·김창민·나삼식·박령준 : 궁도요법의 한의학적 고찰, 대한의료기공학회지, Vol.9 No.1, 2006, pp.143~144, pp.153~155.